

件名：「Well TOKK」最新号発行！／健康づくり通信 2020.7.28

---

阪急阪神 健康づくり通信

2020.7.28

---

皆様、こんにちは！

『健康になろう。Wellness is Happiness!!』をコンセプトに、季刊誌として発行しています健康情報誌「Well TOKK」の最新号「Well TOKK vol.18 2020 Summer」を、本日発行いたしました♪

今号では、暑い夏を元気に過ごすための食材選びの特集や、運動不足になりがちの方にぜひ実践していただきたい「いきいき体操」など、すぐにお役立ていただける旬な情報が満載です！

阪急電鉄各駅や阪神電鉄主要駅などで無料配布していますので、ぜひお手に取ってご覧ください。

★☆☆・…………—

Well TOKK vol.18

2020 Summer

—…………・★☆☆

○健康お役立ち特集

『夏に負けない カラダ想いの食材選び』

○魅力発見 ときめきさんぽ

『涼を求めて天神橋筋商店街へ』

○Wellness 講座

『耳の仕組みと様々な難聴』

○美しいウォーキング 徹底解説

○元気な今からはじめよう！BE ACTIVE FOR LIFE!

『よどまちステーション（大阪市東淀川区）』

『まち cafe なごみ (兵庫県西宮市)』

○アスリートに学ぶ

【卓球】 クローバー歯科カスピッツ

江藤 慧 選手

松下 大星 選手

○ちょこっとチャレンジ！

『SUP (サップ) 編』

○旬の食材・レシピをご紹介『旬を食べる』

【トウモロコシ】

○健康な体を保つ『いきいき体操』

- ・上半身のストレッチ
- ・下半身のストレッチ
- ・ひじ回し
- ・かんたんスクワット
- ・腹筋

---

事務局からのお知らせ

---

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いて S ポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■S ポイントへの交換方法について

毎日の歩数によってアプリ「いきいき羅針盤」にて進呈された「ヘルスポイント」を「S ポイント」に交換することで、阪急阪神の商業施設でショッピングなどにご利用いただけます。

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15378/>

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

[healthcare@hankyu-hanshin.co.jp](mailto:healthcare@hankyu-hanshin.co.jp)

(阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内)

□-----□